

新連載



コウケンテツの

早くま! 家ごはん

今月から「ふれ愛交差点」で連載を始めることになりましたコウケンテツです。日々のごはん作りは時間との勝負! ちょっとした工夫で時間が短縮できたり味わいがアップするコツを紹介していきます。今月は「鶏のピリ辛から揚げ」。外はカリッと、中はジューシーに仕上げるコツを、ぜひ試してみてください。

コウケンテツ/料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。NHK BS1で放映中の『コウケンテツが行く アジア旅ごはん』も好評。近著は『コウケンテツのおやつめし2』(クレヨンハウス)。



今月は

鶏のピリ辛から揚げ

Recipe Card 1人分510kcal 塩分2.4g 調理時間15分

材料(2人分)

- 鶏もも肉…1枚(300g) →8等分に切る
- たけのこ(水煮)…½個 →厚さ7~8mmの薄切りに
- 白いりごま…大さじ1
- にんにく、しょうが…各½かけ →すりおろす
- 酒…大さじ2
- コチュジャン、しょうゆ…各大さじ1

- 日清 水溶きいらずの とうみ上手…大さじ4~5
- 日清 こめ油…適量



作り方

1

ボウルにAの材料と鶏肉を入れてもみ込み、10分ほどおく。



2

たけのこに日清 水溶きいらずのとうみ上手大さじ1を薄くまぶし、低めの中温(約170℃)に熱した日清 こめ油に入れて1分ほど揚げ、取り出して油をきる。

こめ油に入れた時にシュワシュワと泡が出てくれば適温!



3

1の鶏肉の全体に日清 水溶きいらずのとうみ上手大さじ3~4をまぶす。



4

低めの中温(約170℃)に熱した日清 こめ油に3を入れる。表面が色づいてきたら少し火を強め、上下を返しながらカリッとするまで4~5分揚げ、取り出して油をきる。



揚げている音がパチパチと聞こえてきたらそこで取り出して!

カラッと揚げアドバイス

鶏肉の上下を返す時に、1つずつ菜箸で持ち上げて空気に触れさせると、余分な水分がとんでカラッと揚がるんです。

肉汁たっぷりアドバイス

いつもから揚げがパサつく……とお悩みの人は、ひと息早めに取り出して。油をきる間の余熱でも火が通ってジューシーになりますよ。



Close-up!

サラサラとしたボトル入り、チャック付のミックスと「こめ油」で味わい豊かな料理に



日清 水溶きいらずの とうみ上手 (日清フーズ)

サラサラとしていて、とろみづけの際、水で溶く必要がなくダマにもなりにくい、片栗粉メニューが手軽になる優れもの。揚げものの薄い衣づけも簡単で、サクッと仕上げるができます。とろみづけに揚げものに、便利に使えます。

日清 こめ油 (日清オイリオ) 600g

素材の甘味を引き出し、食材が本来持っている自然なおいさを存分に味わえます。天然栄養成分「γ-オリザノール」をたっぷり含むとってもヘルシーです。抗酸化成分・天然ビタミンE含有の栄養機能食品です。



※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。